

ప్రథమ పేజీ

కడుపులో సమంగా లేదా?

గేస్? ఎసిడిటీ? పుల్లటీ త్రేణుపులు?

అజీర్తి? గుండెల్లో మంటా?


శరీరము యొక్క ఇతర భాగములవలెకాక, కడుపునో ప్లీజర్, మీరు మీకు తెలియకుండా బాధపడ్డారు. ఎక్కువ కాలం అశ్రద్ధ చేస్తే అనవసరంగా లేనిపోని కష్టాలను మీరు కొనితెచ్చుకుంటున్నారన్నమాట.

మీ పొట్ట సరిగా ఉన్నప్పుడే, మీరు కూడా హాయిగా ఉండగలరు: మీరు రోజూ కాళ్ళకడంబో చాలా నిమ్మరై ఉంటే, మొట్టమొదట వచ్చే టి.కాలను గురించడానికి మీరు అంత పనులను ఉండకపోవచ్చును. మీ శరీర శక్తి అంత మీరు చేయలేక పోతున్నారని గ్రహించకుండానే, మీరు బాగానే ఉన్నారని అనుకుంటానికి అలవాటు పడతారు. కడుపు నొప్పివల్ల, ఏదో ఒక రోజు ఉదయం మీరు లేస్తేనే, వస్త్రో బాగా తలని గ్రహిస్తారు.

మొట్టమొదట శరీర వార్నింగ్ చిహ్నములు ఏమిటి? మొట్టమొదటి చిహ్నములు కొంచెం కడుపు నొవతో మొదలవుతాయి ఎలాగంటే కడుపునొప్పి, లేక గుండెలో మంట లేక కొద్దిగా అజీర్తి. మీరు తెలియమని, మీరు చాలా ఎక్కువ ఎసిడిటీతో బాధ పడుతున్నారన్నమాట ఎక్కువ కాలం అశ్రద్ధ చేస్తే, అది కరువుగా మారవచ్చును.



మీ పొట్ట సరిగ్గా ఉంటే, మీరు మీ రోజూ కార్యక్రమములను యధాదుగా చేసుకునేందుకు సహాయపడుతుంది. అహారము శరీరము అయిఉంటుంది కావలసిన అతి ముఖ్యమైన విసిక్రమ శక్తికోశం తయారవుతుంది. ప్రథమమైన అహారము, దుదగల తినుబండారములు, పొక్ల, తాగునీ, తాగునీ, అవసర మైనవి పొట్టలో అతి ఎక్కువ విసిక్రమ తయారు చేస్తాయి. ఈ విసిక్ర శక్తింతుబండారానికి అహారము తేనెవల్ల, పొక్ల గోదలపై తన ప్రభావాన్ని ప్రదర్శింప చేసి, అతి సుగ్రాతమైన పొక్ల రెండును తినుటం ప్రారంభిస్తుంది. ఇందువల్ల, మీరు గుండె మంట, గేస్, మామూలు కడుపు నొవ మొదలగు కలెగనాయి... రివర్స్ లోకి వస్తుంది అవసరమవును.

మీరు మీ జీవిత విధానాన్ని మార్చలేదుగాని, తగినంత డాగ్రత్త తీసుకోవచ్చును. కడుపు ఏసిడిటీ అతి ముఖ్యమైన మందు, తొందరగాను, చక్కగానూ పనిచేయగల విసిక్ర వ్యతిరేక మందు. రెని. రెని బాధను అరికల్పడానికి అవసరమైన విసిక్రమ మూలమే తటస్థము చేస్తుందిగాని శరీరముయొందుకు అడ్డు పడకుండాను. మొట్టమొదటి కడుపు నొవ చిహ్నములు కనిపించిన వెంటనే, రెనిలను నమలుండి అవసరమైతే రెని రేయించి రెని అత్యంత శక్తివంతముగా, సురక్షితమైన, నమ్మకమైన నివారణను తీసుండి.




మీరు కడుపు నొవతో ఉండవచ్చుక లేదు. సెప్టోమెంట్ సూచనలను రెనిను ఎప్పుడూ దగ్గర ఉంచుకోండి!

అతివ్యవస్థమైన కడుపునొప్పి బాధనివారణకు

రెనీలను నమలుండి!



mcmlx/12

